

นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๙๙

ประจำวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๒
(<http://www.dungtrin.com/mag>)



สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
ไดอารี่หมอดู	๑๓
รูปชวนคิด	๑๗
คณะทำงาน	๒๒



จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

ทางกายนั้น ถ้ายืนอยู่นิ่งๆ
ก็เหมือนตัวคุณจะอยู่จุดเดิมได้จนกว่ากายจะแตกดับ
แต่ทางจิตแล้ว ถ้าไม่ก้าวหน้าคือคุณกำลังถอยหลังครับ
นั่นเพราะอะไร?

พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตมีธรรมชาติไหลลงต่ำ
ถ้าคุณไม่ "ออกแรง" ทวนกระแสให้ขึ้นสูง
ปล่อยไว้เฉยๆจิตก็จะไหลลงต่ำไปเอง
อันนี้จริงหรือไม่จริงก็ขอให้บททวนดู
วันไหนนอนงอมืองอเท้าชนิดลืมนอนอยู่คนเดียว
ยืงนานใจจะมีลักษณะสดใสขึ้นหรือหม่นมัวลงเรื่อยๆ?

การประมาทเฉื่อยเฉย
ทำเป็นทองไม่รู้ร้อนกับเวลาที่ผ่านไป
พระพุทธเจ้าท่านตรัสเปรียบเทียบกับคนที่มีไฟไหม้ศีรษะ
แล้วไม่ชวนขวยพยายามหาทางดับ
ในที่สุดก็ดับไม่ทัน ต้องโดนไฟไหม้หัวไปตามระเบียบ

เราเจริญสติเพื่อบรรลุมรรคผลอย่างถูกต้อง
มรรคผลนิพพานจึงเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนของการเจริญสติ
และเพื่อการนี้ พระพุทธเจ้าประทานวิธีสำรวจความเข้าใจลมรรคผล
โดยอาศัยสิ่งที่เรียกว่า "โพชฌงค์ ๗"
กล่าวคือองค์ประกอบ ๗ ประการที่มีครบถ้วนอิมัตถะบริบูรณ์เมื่อใด
มรรคผลก็บังเกิดขึ้นเมื่อนั้น

เมื่อทราบชัดว่าจะต้องมีองค์ประกอบครบทั้ง ๗ แล้วมรรคผลจึงบังเกิด
พระพุทธเจ้าก็ตรัสแนะนำให้สำรวจเป็นข้อๆ
ว่าเรากำลังมีคุณสมบัติหรือขาดสมบัติข้อใดในขณะหนึ่งๆ ไล่ไปตามลำดับ

หนึ่งคือสำรวจตนเองว่ามีสติอยู่หรือเปล่า
ถ้าไม่มีก็หาทางทำให้มันมีเสีย
สองคือสำรวจตนเองว่าสติที่มีนั้นเป็นไปเพื่อพิจารณาธรรมหรือเปล่า
ถ้าไม่มีก็หาทางทำให้มันมีเสีย
สามคือสำรวจตนเองว่ามีความเพียร ไม่ย่อหย่อนขาดตอนอยู่หรือเปล่า
ถ้าไม่มีก็หาทางทำให้มันมีเสีย
สี่คือสำรวจตนเองว่ามีความอึดใจอยู่หรือเปล่า
ถ้าไม่มีก็หาทางทำให้มันมีเสีย
ห้าคือสำรวจตนเองว่ามีความสงบกายสงบใจอยู่หรือเปล่า
ถ้าไม่มีก็หาทางทำให้มันมีเสีย
หกคือมีความตั้งมั่นแห่งจิตอยู่หรือเปล่า
ถ้าไม่มีก็หาทางทำให้มันมีเสีย
เจ็ดคือสำรวจตนเองว่ามีความเป็นกลางวางเฉยอยู่หรือเปล่า
ถ้าไม่มีก็หาทางทำให้มันมีเสีย

จะเห็นว่าองค์ประกอบข้อต่อๆมาเป็นเครื่องชี้เลย
ว่าองค์ประกอบข้อก่อนๆมีอยู่อย่างถูกต้องหรือผิดพลาด
เช่น ถ้ามีสติ มีการพิจารณาธรรม มีความเพียรต่อเนื่อง
แต่ไม่อึดใจ ไม่ชุ่มชื่น ไม่สงบระงับ
แต่กลับแห่งแล้งหรือเคร่งเครียดขึ้นทุกที
อย่างนี้แสดงว่ามาผิดทางแล้ว ถอยหลังแล้ว ไม่ใช่คืบหน้า

โดยใจความสรุปคือถ้าพบว่า
ตนเองมีที่ท่าจะย่ำอยู่กับที่
ก็ให้สำรวจดูว่าเพราะขาดโพชฌงค์ข้อไหน
พอพบแล้วก็ทำให้มีขึ้นมาเสีย

ถ้าคุณมีสติ ก็ย่อมมีกำลังในการพิจารณากายใจในบัดนั้น
ถ้าคุณพิจารณาธรรมอยู่ด้วยสติที่เพียงพอ
ก็ย่อมมีความกระตือรือร้น ขยันหมั่นดูกายดูใจไปเรื่อยๆ
ถ้าคุณรู้สึกว่ามีกำลังมากพอจะเห็นกายใจอย่างต่อเนื่องสบายๆ
ก็ย่อมบังเกิดความอึดใจ เชื่อมั่นว่าตนเองทำได้ ทำดี ทำถูก

ถ้าคุณอึดใจเพียงพักเดียว
ก็ย่อมบังเกิดความสงบระงับไม่กวดแกว่งทั้งกายใจ
เมื่อคุณสงบกายสงบใจนานพอ
ก็ย่อมบังเกิดความตั้งมั่นแห่งจิต เหมือนหินผาไม่หวั่นไหว
เมื่อคุณตั้งมั่นเหมือนหินผาอยู่
ก็ย่อมบังเกิดความเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย
นี่คือเส้นทางของ "ความเจริญ" แห่งสติอย่างไม่ต้องสงสัย

อย่างไรก็ตาม การก้าวหน้าทางจิตไม่ใช่มีแต่ขึ้นกับขึ้น
คุณจะพบว่าถึงแม้ทำความก้าวหน้าได้ ๗ ก้าว
จึงหะเหมาะจะหนอยก็อาจถอยหลังได้อีกก้าวหรือสองก้าว
ไม่ว่าจะถอยมากหรือถอยน้อยก็ตามที
สำคัญคือทุกทีที่ถอย
ถ้าสำรวจว่าถอยมาอยู่ตรงไหน ระหว่าง
ขาดสติ ขาดการพิจารณา ขาดความเพียร
ขาดความอึดใจ ขาดความระงับกายใจ
ขาดความตั้งมั่น และขาดความเป็นกลางวางเฉย
ก็ให้รู้เท่าทัน และทำตามวิธีที่ถูกเพื่อให้มีขึ้นมา
เช่น ถ้ายิ่งเพียรยิ่งแห่งแสง
ก็ควรสังเกตว่าเพียรทำไหนดอย่างใดจึงชุ่มชื้นขึ้น เป็นต้น

สิ่งที่พระพุทธเจ้าประทานไว้
เป็นหลักในการเพิ่มความคืบหน้า
และลดโอกาสถอยหลัง
ก็คือการทำอานาปานสติ
หรืออาศัยลมหายใจเป็นที่ตั้งของสติ
โดยตรัสไว้อย่างชัดเจนว่าถ้าทำอานาปานสติเป็นแล้ว
ก็สามารถสำรวจความคืบหน้าคืบหลัง
ได้ระหว่างการเจริญสติรู้ลมหายใจนั่นเอง

ปัจจุบันอานาปานสติถูกนำมาปนเปกับการทำสมาธิทั่วไป
๙๙% หรือยิ่งกว่านั้นสำคัญผิด

คิดว่าแค่รู้ลมหายใจ เฟงลมหายใจอยู่
ก็นับเป็นอานาปานสติแล้ว
แต่ที่จริงอานาปานสติต้องเริ่มจากความเข้าใจที่ถูกต้อง
คือต้องเข้าใจให้ชัดเสียก่อนว่าเราจะรู้ไปเพื่อให้เห็นความไม่เที่ยง
ทั้งของตัวลมหายใจเอง ทั้งของความรู้สึกที่จะเกิดขึ้น
กับทั้งสภาวะทางใจที่จะปรากฏตามมาเป็นลำดับ

ผมทำไฟล์เสียงอานาปานสติ
วิธีทำสมาธิ เจริญสติด้วยลมหายใจครบสูตร
ตามหลักการที่พระพุทธเจ้าประทานไว้
เดิมที่จะทำเป็นวิดีโอเพื่อให้เห็นชัด
แต่หลายคนท้วงว่าวิดีโอที่ผ่านมายายมเข้าไปดู
แล้วปรากฏว่าช้าอืดหรือโหลดไม่ได้เลย
ฉะนั้น ผมจึงเปลี่ยนใหม่เป็นไฟล์เสียง
ซึ่งใช้เซิร์ฟเวอร์ TweetMic.com เป็นที่ตั้ง
และอันเนื่องจากขณะเขียนนี้ยังบันทึกเสียงไม่เสร็จดี ต้องส่งบท บ.ก. ก่อน
จึงขอรบกวนให้เข้าไปดูลิงก์ใน <http://twitter.com/dungtrin> นะครับ

ผมจะไปพูดที่งานมหกรรมหนังสือฯ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเสวนาเวที
[ณ Hall A วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๒](#)

(ของผมสลับกับพระศรีญาณโสภณตามกำหนดการเดิม)
ถ้าว่างก็พบกันครับ

ดังตฤณ
ตุลาคม ๕๒

.....

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

การปฏิบัติธรรม มีข้อสังเกตบ้างหรือไม่
ว่าได้เข้าใจลัทธิธรรมแล้วเพียงใด

พบคำตอบที่คอลัมน์ "ธรรมะจากพระผู้รู้" ค่ะ (-/-)

คนเรานั้น เมื่อล้มได้ย่อมลุกได้

ขอเพียงมีใจสู้ และไม่ย่อท้อต่อการทำดีค่ะ ^_^

"ไดอารี่หมอดู" ฉบับนี้

พบเรื่องจริงจากผู้ที่เคยมีชีวิตผิดพลาด

ถึงขั้นต้องโทษจำคุกมาแล้ว

"หมอฟีร์" จะให้กำลังใจในการกลับมาต่อสู้ใหม่

แก่เขาคนนี้อย่างไร ติดตามได้ในฉบับค่ะ

นอกจากธรรมชาติจะเป็นแหล่งพลังงานอันยิ่งใหญ่ของสิ่งมีชีวิตแล้ว

ความงามของธรรมชาติรูปแบบต่าง ๆ

ยังแฝงแง่คิดในมุมที่คาดไม่ถึงอีกมากนะคะ

คอลัมน์ "รูปชวนคิด" ฉบับนี้

พบความงามของธรรมชาติหลากหลาย

พร้อมแง่คิดจรรโลงใจเช่นเคยค่ะ

.....

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ใครที่พลาดโอกาสไปร่วมงานกฐินของสวนสันติธรรมปีนี้

สามารถชมภาพบรรยากาศงานที่เรียบง่าย

แต่สว่างไสวไปด้วยปิติ ได้ที่กระทู้นี้ค่ะ ^_^

<http://larndham.net/index.php?showtopic=36818&st=0>

- ท่านที่ร่วมพิมพ์หนังสือ "เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม"

ของท่านอาจารย์พระมหาบัวญาณสมปนโน

สามารถดูกำหนดการรับหนังสือได้ที่นี้ค่ะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic=35511&st=359>

- สำหรับผู้ที่ชื่นชอบผลงานเพลงพุทธคุณ
โดย คุณอ้อ ฌรนา หลงบางพลี และคุณปาน ธนพร แวกประยูร
ขณะนี้ทั้งสองท่าน มีผลงานเพลงแห่งความสว่างเพลงใหม่
กับบทเพลง **"เทิดพระเกียรติสมเด็จพระสังฆราช"**
เพลงนี้ถูกแต่งขึ้นเนื่องในงานฉลองพระชันษา ๘๖ ปี
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (-/-)
ขอเชิญร่วมรับฟัง และดาวน์โหลดเพลงได้ที่นี้เลยคะ <http://www.dungtrin.com/Prasangkaracha.html>

.....

พบกันใหม่พฤษห้านา
ที่ <http://www.dlitemag.com> นะคะ
สวัสดีค่ะ (^_^)



ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

ถาม: การปฏิบัติธรรมเมื่อเข้าใกล้ต่อมรรคผล จะมีข้อสังเกตให้พิจารณาได้บ้างไหมครับ

หลวงพ่อบอกแลนด์มาร์คที่สำคัญไว้นะ
แลนด์มาร์คที่สำคัญก่อนที่จะเกิดอริยมรรคนี้
จิตจะเกิดปัญญานิดหนึ่ง เรียกว่า "สังขารเบกขาญาณ"

สังขารเบกขาญาณ

ญาณ แปลว่าปัญญา
มีปัญญาที่จะเป็นอุเบกขา เป็นกลางต่อสังขาร
อะไรที่เรียกว่า สังขาร
ความปรุงแต่งทั้งปวงเรียกว่าสังขาร
ร่างกายก็เป็นสังขารนะ
ความสุข ความทุกข์ ก็เป็นสังขาร
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เป็นสังขาร
อะไรๆ ก็เป็นสังขาร
ในขั้น 5 นี้แหละ คือ ตัวสังขารทั้งหมด
ถ้าเราค่อยๆ ฝึกตามดูไปเรื่อย มีสติตามดูไป
เราจะเห็นเลย ร่างกายที่หายใจออกก็อยู่ชั่วคราว
ร่างกายที่หายใจเข้าก็อยู่ชั่วคราว
ความสุขก็อยู่ชั่วคราว ความทุกข์ก็อยู่ชั่วคราว
จิตที่เฉยๆ ก็ชั่วคราว

มีใครไม่สุขชั่วคราวไหม มีไหม
สุขถาวรมีไหม ไม่มีหรอก
ใครทุกข์ถาวรมีไหม ใครทุกข์ถาวร ไม่มี
นี่เรามีสติตามดูความเปลี่ยนแปลงของจิตไปนะ
เราจะเห็นเลย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว
โลภ โกรธ หลง ก็ชั่วคราว
ดูไปเรื่อยนะ ในที่สุดปัญญามันเกิด
ก็จะรู้ว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว

พอเมื่อไหร่ที่จิตมันเห็นว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว
จิตก็จะเริ่มเข้าสู่ความเป็นกลางด้วยปัญญาแล้ว

เป็นกลางที่เกิดขึ้นได้หลายแบบ

เป็นกลางอันแรกเกิดด้วยการกดข่มไว้
เช่น ถูกเคঁาด่า ก็กดฟัน ไม่โกรธเลย ไม่โกรธเลยนะ
บอกเป็นกลางเพราะกดข่มเอาไว้
เป็นกลางอีกอันหนึ่งเรียก เป็นกลางด้วยมีสติ
เป็นกลางอีกอย่างหนึ่ง เป็นกลางด้วยปัญญา

เป็นกลางแบบมีสติ ก็คือ เช่น

เราขับรถอยู่ คนมันปาดหน้า ใจเราโมโหขึ้นมา
เราเห็นเลยใจมันโมโห พอเราเป็นนักปฏิบัติ
เราเห็นว่าใจเราโมโหขึ้นมาไม่ดี คุณแม่บอกให้เมตตา
โมโหไม่ดีใช่ไหม เราต้องรีบไปรู้ทันใจที่ไม่ชอบ
ความโกรธเกิดขึ้นแล้วใจเกิดยินร้าย ไม่ชอบความโกรธ
หรือกุศลเกิดขึ้นใจเราหลงยินดีเราไม่รู้ว่ายินดี
อย่างนี้จิตไม่เป็นกลาง
ถ้าจิตยินดีเรารู้ทัน จิตยินร้ายเรารู้ทัน
มันจะเป็นกลางด้วยสติ

แต่ถ้าเป็นกลางด้วยปัญญา

ตรงนี้สำคัญมากเลย ก่อนที่จะเกิดอริยมรรคนี้
จิตจะเป็นกลางด้วยปัญญา
แล้วมันจะเห็นเลยว่า
ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว
กุศลก็ชั่วคราวนะ
โลก โกรธ หลง อะไรต่ออะไรก็ชั่วคราว
ฟุ้งซ่านก็ชั่วคราว หดหู่ก็ชั่วคราว
ทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย

ถ้าเมื่อไหร่ จิตเห็นว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราว
จิตมันจะเป็นกลางด้วยปัญญาคืนมา
ความสุขเกิดขึ้นมันไม่หลงระเห็จแล้ว

เพราะมันรู้แล้วว่าชั่วคราว
ความทุกข์เกิดขึ้นมันไม่ทรมาน
เพราะมันรู้ว่าชั่วคราว
ดีใจ เสียใจ สมหวัง ผิดหวัง มันไม่หลงระเหิงเลยนะ
ไม่เสียอกเสียใจเพราะมันรู้ว่าชั่วคราว
เห็นใหม่พอมันเห็นว่าทุกอย่าง เป็นของชั่วคราวนี้
ใจจะหมดความดิ้นรน
นี่เรียกว่า เป็นกลางด้วยปัญญา

ก่อนที่จะเกิดอริยมรรคนี้ จิตจะเป็นกลางด้วยปัญญา
ก่อนที่จะจิตจะเป็นกลาง ด้วยปัญญานี้
เราจะต้อง หัดเจริญสติ
ตามดูความเปลี่ยนแปลงของกาย ของใจ เรื่อยไป
จนปัญญามันเกิดว่าทุกอย่างชั่วคราว
สุข ทุกข์ ดี ชั่ว ชั่วคราว
หายใจออก หายใจเข้า ชั่วคราว
ยืนก็ชั่วคราว เดินก็ชั่วคราว นั่ง นอนชั่วคราว
ดูไปเรื่อยๆ นะ มีแต่ของชั่วคราวไปหมดเลย
มาเสียดียกรก็มาชั่วคราวใช้ไหมนะ เดียวก็ไปแล้ว
นี่ทุกอย่างชั่วคราวนะ ดูไป
ทุกสิ่งในชีวิตเรานะ ถ้าเห็นว่าทุกอย่างชั่วคราวนะ
ต่อไปไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นจิตจะเป็นกลาง
จิตที่เป็นกลางแล้วมันจะเกิดอะไรขึ้น
จิตจะหมดความดิ้นรน
จิตที่ไม่เป็นกลางนะมันจะดิ้นรนไม่เลิก

พวกเรารู้สึกไหม อย่างจิตใจเราไม่มีความสุข
เราอยากให้มีความสุข เราเกลียดความทุกข์
จิตที่เกลียดความทุกข์ก็ดิ้นรนนะ
ดิ้นว่าทำอะไรจะมีความสุข
หรือจิตมันดิ้นรนหาความสุข จิตดิ้นรนหนีความทุกข์
การที่จิตต้องดิ้นรนอยู่ตลอดเวลาแบบนี้ คือตัวทุกข์เลย
จิตจะมีแต่ความทุกข์ล้นๆ เลย

สร้างภาพ สร้างชาติ สร้างความปรุ่งแต่งอยู่ตลอดเวลา
พวกเราเห็นไหม ในใจของเรามีความอยากเกิดตลอดเวลา
ไปหัดดูนะ แล้วเราจะเห็นเลยใจเรามีความอยากตลอดเวลา
เดี๋ยวอยากดู เดี่ยวอยากฟัง เดี่ยวอยากคิด เดี่ยวอยากหนีไปที่อื่น

อย่างตอนนี้แดดร้อนแล้วอยากหนีแล้ว
ถอยได้นะถอย ถอยไปอยู่ข้างหลัง ถอยได้
แบ่งๆ กันนะ แบ่งๆกัน หรือจะเอาเสื้อ ขึ้นคลุมก็ไม่ว่านะ
สังเกตมั้ยตอนหัวเราะเมื่อกี้ใจพุ่งซ่าน ดูออกมั้ย
ลืมตัวเอง นี่ฝึกนะ ฝึกรู้อย่างนี้แหละ ดูไปเรื่อยๆนะ

ถึงจุดหนึ่งที่ปัญญามันพอ
จิตมันจะรวม รวมเข้าอุปนาสมาธิ รวมของมันเองนะ
แล้วจะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับอยู่สองสามขณะ
แล้วถัดจากนั้นอริยมรรคก็จะเกิดขึ้น จะล้างกิเลส
อริยมรรคเวลาล้างกิเลส จะไม่เหมือนการล้างกิเลสด้วยสติ
ด้วยสมาธิ ด้วยศีล ด้วยการข่มไว้

อริยมรรค เวลาล้างกิเลส
ล้างตัวไหนแล้วล้างเลย ไม่ต้องล้างอีกแล้ว
ล้างที่เดียวสะอาดหมดจด ไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว
แล้วเราค่อยๆ ฝึกนะ วันหนึ่งเราได้เป็นพระอริยะ
อย่าวาดภาพว่าพระอริยะยากเกินไป
อย่าวาดภาพว่าพระอริยะอยู่ไกล บารมีเราน้อย
มัวแต่คิดว่าบารมีน้อยไม่ภาวนา มันก็น้อยไปทุกชาตินั่นแหละ
ถึงบารมีน้อยก็ขยันภาวนานะ
หายใจไปก็รู้สึกตัวไป หายใจไปรู้สึกตัวไป
มีสติรู้สึกตัวไปเรื่อย อย่าให้ลืมตัวเอง
ต่อไปก็หายใจไป เห็นร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่เรา
เห็นจิตใจมันทำงานได้เองนะ นี่ขึ้นเดินปัญญา
ง่ายๆ แค่นี้แหละ ลองไปทำดู

วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๒
สาวिकासิขาลัย เสถียรธรรมสถาน



ไต่อารีหมอดู

ไต่อารีหมอดูประจำฉบับที่ ๗๙

หมอฟีร์

ตุลาคม ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไต่อารีหมอดู ช่วงนี้เป็นยังกันบ้างคะ ฝนตกมากขึ้น ฤดูหนาวก็ใกล้มาแล้ว อากาศเย็นลงมากเลย ดูแลร่างกายกันหน่อยนะคะ ฟีร์ไม่สบายไปแล้วค่ะ ช่วงนี้เลยหันมาใส่ใจร่างกายตัวเองเยอะขึ้น เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว เพิ่งไปทำบุญสังฆทานยา และถวายอาหารมา เอาบุญมาฝากทุกคนนะคะ

สำหรับอาทิตย์ที่ผ่านมาดูดวงแบบหนัก ๆ เพราะมีแต่คนค่อนข้างเครียด ๆ มาดูดวงกันเยอะ ส่วนหนึ่งยังไม่เข้าใจเรื่องศีล บุญ ทาน เลยทำให้ต้องใช้พลังเยอะมาก ๆ เหนื่อยดีค่ะ

อาทิตย์ที่ผ่านมาเจอแต่คนที่มีคำถามเกี่ยวกับการเป็นหมอดู ว่าพอจะเป็นหมอดูที่จะช่วยคนได้ไหม บางคนฟีร์ก็บอกว่าไปเรียนได้นะ บางคนฟีร์ก็บอกว่าอย่าเลย หลักเกณฑ์ที่ฟีร์จะดูว่าใครเป็นหมอดูได้หรือไม่ นั้นดูจากว่าจิตใจมีความสุขจากตัวเองได้หรือยัง ถ้าตัวเองยังช่วยตัวเองไม่ได้ก็ยังไม่เป็นหมอดูไม่ได้ เพราะคนที่มาดูดวงค่อนข้างมีความสุข ถ้าหมอดูยังไม่สามารถมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้จะช่วยคนที่มาดูไม่ไหว ศีลห้ารักษาได้แข็งแรงไหม ถ้าศีลไม่แข็งแรงจะทำให้การดูดวงไม่ค่อยแม่นยำเท่าไร จิตใจเมตตามากหรือไม่ จิตบางคนเมตตาคนอื่นเป็นคน ๆ ไป ศัตรูที่ร้ายกับตัวเองยังเมตตาไม่ได้ ก็ยังไม่เหมาะกับการเป็นหมอดู เพราะถ้าเกิดเจอลูกค้านิสัยแย่อาจจะยังมีปัญหาได้ นอกจากนี้ก็ยังมี เรื่องของซิกแซก หรือไหวพริบช่างสังเกตรู้ทันนิสัยคนอื่นง่าย พลิกแพลงเก่ง ไม่ยึดติดตำรา มีความคิดส่วนตัว

หลักเกณฑ์ที่บอกไปเป็นหลักคร่าว ๆ ในความคิดส่วนตัวค่ะ อธิบายได้ไม่หมด สรุปถ้าเห็นหน้าไหนหนึ่งจะวิเคราะห์หรือออกค่าว่าเป็นได้หรือไม่ได้ คนที่บอกว่าเรียนหมอดูได้ ส่วนใหญ่จะแนะนำให้ไปเรียนเลขเจ็ดตัวมาก่อนจะคุยกับฟีร์รู้เรื่อง เพราะต่อไปจะแนะนำเกี่ยวกับการดูวิบากว่าดูได้อย่างไรบ้าง

สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องราวของน้องผู้ชายคนหนึ่ง ที่เพิ่งออกจากเรือนจำ เพื่อนเขาจองไว้ให้ บอกว่าจะออกจากเรือนจำวันนี้พอดีจะขอคิวตอนเย็น ๆ ได้ไหม ตอบตกลงไป เมื่อสองปีที่แล้วเพื่อนน้องผู้ชายคนนี้เคยเอาดวงมาให้ดู และเขาบอกว่าเคยทายไว้ว่า ระวังการคบเพื่อนจะเจอแต่เพื่อนไม่ดีดิ่งให้ต่ำลง ถ้ายังไม่เลิกคบ อาจจะมีเรื่องราวเป็นคดีความซึ่งหลังจากนั้นไม่กี่เดือน ก็เจอตำรวจจับข้อหาเสพยาเสพติด ต้องโทษไปสองปี พอออกมาอยากจะทำดวงเพื่อเปลี่ยนเส้นทางชีวิตตัวเองใหม่ ไม่อยากมีชีวิตที่เป็นแบบเดิม

พอถึงเวลานัดเขามาตรงเวลาพอดี บอกให้เขาเขียนวันเดือนปีเกิดเวลาเกิด เพื่อใช้คำนวณ วันนี้พี่รำนวน เป็นเลขตัวโต ๆ เพื่อจะได้ชี้ตัวให้เขาดูตามด้วย เคยดูให้เขาผ่านเพื่อนไม่เคยเห็นตัวจริง แต่ดวงกับตัวจริง ไม่ได้แตกต่างอะไรกันเลย ทักทายเขาว่าเป็นยังไงบ้าง เดินตามดวงเป๊ะเลยหรือ หัวเราะกันแล้วเขาตอบ ว่า ครับผมเลยต้องมาหาทางออกนี้แหละครับ

ที่บอกว่าดวงน้องคนนี้เกิดมาเดินตามดวงนั้นเป็นทุกเรื่องเลย เริ่มต้นดูให้เขาโดยแนะนำว่าดวงมนุษย์มีดาวเคราะห์หลัก ๆ สี่ตัว ชื่อดาวมฤตเป็นดาวเคราะห์มีอวางอันดับหนึ่ง ดาวหิณะหรือหายนะมีอวางอันดับสอง ดาวอริมีอวางอันดับสาม ดาววินาศมีอวางอันดับสี่ เขาพยักหน้ารับรู้พร้อมวงกลมไว้ให้

บอกเขาว่าดาวมฤตในดวงของน้อง วิ่งไปชนกับดาวการเงิน ดาวที่แทนตัวเอง ซึ่งมีความหมายออกมาได้ สองอย่างคือ ตัวเองตายเพราะการกระทำของตัวเอง ตัวเองจะทำให้การเงินพังเพราะตัวเอง หรือมีเงิน เเท่าไรรก็หมด เก็บเงินไม่อยู่ และระวังอยากรวยทางลัด ทำงานผิดศีลเพื่อให้ได้เงินมาง่าย ๆ ซึ่งเขาพยัก หน้าพูดออกมาว่ามันเป็นแบบนั้นจริง ๆ

ดาวเคราะห์ดวงที่สองหายนะชนกับดาวสังคมดาวเพื่อฝูง มีความหมายออกมาว่า ชีวิตเจอแต่เพื่อนไม่ดี ผิดศีล กินเหล้า เสพยาบ้า ยา เทียวกลางคืน ติดสุมกมั่วสุม จะทำให้พาไปในทางตกต่ำเดือดร้อนได้ง่าย เพื่อน ไม่จริงใจทำให้เสียทรัพย์สินอยู่ตลอดเวลา เหตุที่ทำให้เจอแต่สังคมแบบนี้เพราะเคยเป็นผู้นำ พาคนอื่นให้ และทะเลาะมาก่อน หรือเคยทำอาชีพที่มอมเมาสังคม ไม่ว่าจะเป็นเปิดผับ ชวนคนเสพยาจนชีวิตคนอื่นพังมา ก่อน จึงมีผลให้ปัจจุบันต้องมาเกิดในสังคมแบบนี้ และมีจิตใจอ่อนแอยอมแพ้กิเลสไม่ปฏิเสธต่อ ทำให้ต้องมี เรื่องเดือดร้อน น้องเขาบอกว่าชีวิตเจอแต่คนแบบนี้จริง ๆ เขาบอกว่าตัวเองอ่อนแอต่อการชักชวนของเพื่อน จริง ๆ ก็บอกเขาไปว่าต้องเปลี่ยนที่อยู่ไปทำงานไกลบ้านไว้ก่อนจะดีที่สุด

และที่หนักกว่านั้นดาวเคราะห์อีกสองตัวคืออริกับวินาศ ชนกับดาวมาตาแปลว่าแม่ ระวังทำบาปกับแม่ทำให้ แม่เกิดความทุกข์ ตลอดชีวิตที่ผ่านมาลองนึกถึงบาปที่ทำกับแม่สิ ทั้งโกหก ขอลเงินเกิน ใช้เงินในทางที่ผิด ไม่ ตั้งใจเรียน คบเพื่อนไม่ดีมีคตินิยมให้แม่เข้าใจ จนไม่รู้จะบาปยังไงแล้ว ดังนั้นต้องสำนึกผิดว่าทำบาปกับแม่ ไปมาก ๆ กลับบ้านไปวันนี้ให้เริ่มจากการกราบเท้าแม่ก่อน และวันหนึ่งถ้าเริ่มทำงานได้ต้องให้เงินแม่เป็นคนแรก

คำว่าอริกับแม่ มีความหมายอีกอย่างหนึ่งคือจะมีความคิดที่ไม่ตรงกับแม่ ยังไงความคิดก็ไม่ตรงกันหรอก อย่ายอยากให้ท่านคิดตรงกับเรา ให้อยอมรับในความคิดท่าน ถ้าสิ่งไหนที่แมียังเห็นผิด ๆ ก็ไม่ต้องเชื่อหมดทำ ตามหมด ห้ามไม่ให้ใช้อารมณ์กับท่าน ตรงข้ามกันถ้าแม่เห็นสิ่งที่ถูกแต่ไม่ทำตามที่แม่บอกบาปแน่นอน

เริ่มต้นด้วยการเป็นลูกกตัญญูก่อน หลังจากนั้นให้เปลี่ยนสังคม หัดปฏิเสธ ทำบุญกับสังคมให้มาก ๆ เช่น วัดพระบาทน้ำพุ เด็กกำพร้า การกุศลต่าง ๆ จะได้เจอมิตรที่ดีขึ้น หลังจากนั้นให้อริฐานให้มีจิตใจหนักแน่น มีจิตใจเลือกคบแต่เพื่อนดี ๆ ฝึกสัจจะคำไหนคำนั้น ไม่โลเลกลับกลอกไปมา ไม่โกหก รักษาศีลห้าให้ครบ

อย่างต่อเนื่องไป มีเหตุให้ฆ่าสัตว์ไม่ฆ่า มีเหตุให้โกหกก็ไม่ทำ พอทำได้เรื่อย ๆ จิตใจจะมีกำลังมากขึ้นอีกจะทำให้เข้มแข็งในการปฏิเสธคน คิดจะทำบุญไม่โลเลเช่น เห็นคนแก่หิวของหนังกอยากช่วยก็ให้เอ๋ยปาก แม้เขาปฏิเสธไม่เป็นไร ไม่เสียใจ หรือมีเงินจะควักให้ขอทานก็ไม่โลเล ใส่บาตรให้คิดเองเตรียมเองใส่เองไม่รอให้คนชวน ไปทำสังฆทานที่วัดเองโดยไม่รอให้คนชวน หันมาเล่นกีฬาฝึกความอดทนทำให้ไม่เฉื่อยฉะ มีสังขจิตตัวเองว่าจะเล่นกีฬาอาทิตย์หนึ่งสามวันต้องทำให้ได้

เมื่อเริ่มต้นจากฝึกสังขจิต ฝึกรักษาศีลห้า ไม่โลเลในการทำบุญ เป็นผู้ริเริ่มบุญเอง ต่อไปเริ่มอ่านหนังสือธรรมะ เมื่อเกิดจิตศรัทธาค่อยคิดจะบวชที่หลังต่อมาก็ดี น้องเขาก็ฟังและรับปากว่าจะทำตาม และเขาถามต่อว่าจะทำอาชีพอะไรต่อดี บอกว่าฝึกแบบที่บอกให้ได้ ไม่ว่าทำอาชีพไหนสำเร็จหมด แต่ดวงการเงินมรณะต้องเก็บเงินเป็นสมบัติไม่อย่างนั้นทรัพย์จะเสื่อมง่าย เช่น ทองคำ ฝากประจำ พันธบัตร บ้าน ที่ดิน ตัวน้องเขาพูดออกมาว่าชีวิตผมเดินตามดวงหมดจริง ๆ ผมจะพยายามแก้ไขครับ

วิบากการเจอเพื่อนไม่ดีถือว่าหนักหนาต่อชีวิต แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องฝึกใจที่จะปฏิเสธเดินออกมาให้ได้ ไม่ไหลตามเพื่อนไป การเลือกคบภักตยาณมิตรจึงเป็นสิ่งสำคัญ คนไหนเดินหลงทางไปเชื่อว่าเปลี่ยนออกมาไม่ได้ ชีวิตมนุษย์มีสิทธิ์พลาดกันได้ทุกก้าว ที่สำคัญคือเมื่อสิ้นลมหายใจจะไม่มีเวลาให้เปลี่ยนอะไรอีกแล้ว ความเป็นมนุษย์คือโอกาสทองที่สุด ที่จะสำนึกผิดคิดกลับตัวกลับใจ สิ่งที่น่ากลัวกว่านี้คือจิตใจที่ทำบาปแล้วไม่รู้สึกรู้ว่าบาปต่างหากที่น่ากลัว อย่างกลัวจะเปลี่ยน อย่างกลัวแต่คิดว่าทำไม่ได้ จิตใจคนเปลี่ยนใหม่ได้ตลอดเวลา

รายการวิทยุออนไลน์ "คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอฟีร์"

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอฟีร์พูดคุยและคู่แค้นแค้นกรรม

ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทั้งสองสัปดาห์

ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

สำหรับฉบับนี้ พบกับตอนล่าสุด

ไดอารี่หมอดู คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอฟีร์ ตอน ๒๑

"คุณถูกใจ กับชีวิตการทำงานที่มีนัย ๆ เลือกไม่ถูก ความรัก งง ๆ ตัดสินใจไม่ได้ เอาอย่างนี้ดีล่ะที่นี้ "

ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/318/ใหม่ล่าสุดไดอารี่หมอดู-คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอฟีร์-ตอน-21>

ไดอารี่หมอดู คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอฟีร์ ตอน ๒๒

"คุณถูกหมาแล้ว ทำงานที่ไหนนาน ๆ ก็เบื่อ เบื่อ เบื่อ ทำยังงี้ดี หมอฟีร์แนะนำหน่อยสิคะ "

ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/319/ใหม่ล่าสุดไดอารี่หมอดู-คู่แค้นและกรรมกับหมอผี-ตอน-22>

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ
ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่
mor-phee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔
๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑
ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ
กรุงเทพมหานคร



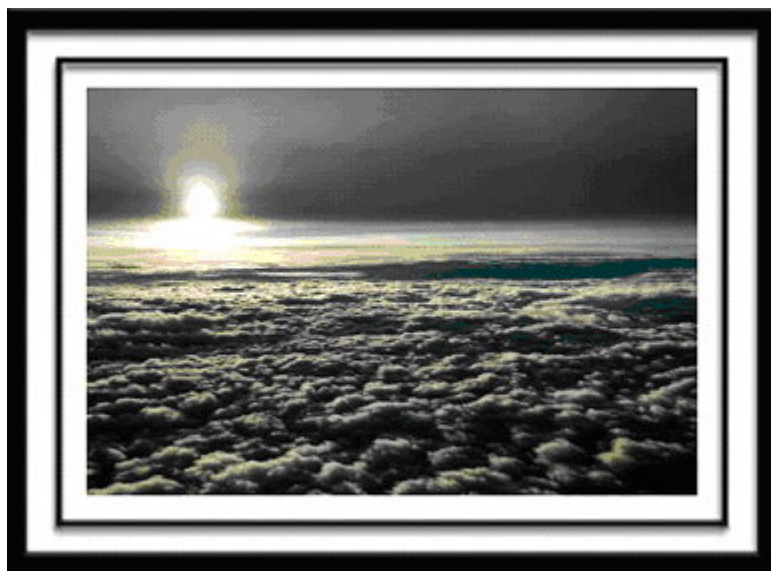
รูปชวนคิด

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเราเอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุดใน
การสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม

.....

แสงกว้าง



หากได้ขึ้นไปเหนือเมฆแล้วจะรู้ว่า
เหนือขอบเขตคับแคบของเมือง
มีท้องฟ้าแสงกว้างใหญ่

ลองเจริญสติแล้วจะรู้ว่า
เหนือขอบเขตคับแคบของใจ
มีความสุขเกินกว่าใครจะอธิบาย ..

ภาพโดยคุณ ชวาล รัตนวราหะ
คำโดยคุณ jeeranat

เดินไปคนเดียว



เส้นทางของโลก เดินรวมกลุ่ม เกาะกุมมือกันไปได้
แต่เส้นทางธรรม แม้เดินไปทางเดียวกัน แต่ต้องเดินคนเดียว

ภาพโดยคุณ สุรโชค ธนพิทักษ์
คำโดยคุณ กอบ

เวลา . สัมผัส



ชั่วพริบตาจ้องจับแสงสว่างจากดาวฤกษ์ไกลลึบตรงขอบฟ้า
ก็ช่วงชีวิตบรรพบุรุษถ่ายทอดวิทยาการกำเนิดแสง
นั้นเพียงเศษเสี้ยวของเวลาเพื่อให้เห็นแจ้งใจตน

ภาพโดยคุณ ณัฐ เมธีสุกุล
คำโดยคุณ วิลาสินี

นักท่องเที่ยวงังสารวัฏ



ผืนฟ้าที่คลุมกรงแห่งวังสงสารกว้างขวางนักหนา
จะมัวปล่อยกายใจ เรี่ยราย ไร้สติ
เป็นนักโทษที่ไม่รู้ว่าติดคุกอยู่กระนั้นหรือ ?

หนทางยังมี...

เหลืออยู่ที่...

ถ้าจะฝ่าออกไปหรือไม่ !

ภาพโดย ที่รักของพระอาทิตย์

แบบโดยคุณรัตนภรณ์ เพิ่มผล

คำโดยคุณ ชลนิล

ทรงกลด



สุขสว่าง..ไม่นานก็ดับลง

ทรงกลด สวยงาม..ชั่วคราว ไม่เคยทานทน

แค่มา..วกกลับมาดู ภายใจตน

ภาพโดยคุณ แสงระวี จตุรพรประสิทธิ์

คำโดยคุณ ชลนิล

.....

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมชาติให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิตยสารของเรา

โดยมีกติกามีดังนี้

1. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
2. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน
โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
3. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
4. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์
ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
5. ไม่มีข้อความที่จบบ้าง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์
สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
6. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง
หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอบรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

dh.at.hand@gmail.com

.....

๓๓๓ คณะทำงาน

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

Head: เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้

Head: ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนภีรัต

คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

Head: ชนินท์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ รูปชวนคิด

Head: รวิษฎา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

Head: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

Head: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภักดิ์

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

Head: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ พาเที่ยว เอี่ยวธรรม

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

คอลัมน์ แง่คิดจากหนัง

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานวัตร
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์
อนุสรณ์ ตรีโสภา
ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
เมธี ตั้งตรงจิตร
สมกมล ประภาสโกศลกุล
วรรณรัตน์ พระรักษา
จิรณัทย์วิมุตติสุข
พัฒนเดช กอวัฒนา
ชโนภา อมรเวชรัตน์
ตรัง สุวรรณศิลป์
เบญจพร บุญชยาอนันต์
สุนิสา ปัญจมะวัต
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง

วิรัชรอง ทัพพะรังสี
บุรินทร์ เจริญผล
คัมภีร์ คงวัน
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
พราวพรรณราย มัลลิกะมัลย์ ทองเลี่ยมนาค
อานันตพร จินดา
วรสิริ จันทร์กระจ่าง
กฤตานน กุลจิตติสุธีพร

ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

Head: บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

Head: ชัญญา พันธจารุณี
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

Head: กวิน จัตรานนท์

ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพูนผล
อลิสา จัตรานนท์
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ
กนกเรขา กฤษฏารักษ์
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก